

平成27年7月 献立表



大戸報徳保育園

日曜	食卓			あか	黄	みどり	栄養価	行事等	
	昼食	PMおやつ	AMおやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 水	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ 青菜汁 オレンジ ご飯	チョコパン 牛乳	ほうじ茶 麩菓子	さわら(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 普通牛乳	芋かりんとう なたね油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン(市販品) ミルク チョコレート	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(葉、生)	エネルギー: 696kcal タンパク: 24.4g 脂質: 26.4g	食塩相当量: 1.9g	
2 木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ きゃべつ汁 グレープフルーツ ご飯	ホットケーキ 牛乳	ヤクルト せんべい	若鶏、むね(皮つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) 黒砂糖 有塩バター 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) ソフトタイプマーガリン メーブルシロップ	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) れんこん(根茎、生) 乾しいたけ(乾) ごぼう(根、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 601kcal タンパク: 19g 脂質: 19.6g	食塩相当量: 1.6g	
3 金	三色そうめん 天ぷら 牛乳 スイカ	アイス	ほうじ茶 卵ポーロ	かつお節 鶏卵、全卵(生) 若鶏、もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) そうめん、ひやむぎ(乾) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 ラクトアイス(普通脂肪)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 乾しいたけ(乾) 日本かぼちゃ(果実、生) すいか	エネルギー: 495kcal タンパク: 11.3g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.6g	
4 土	ジャム&マーガリン ごぼうサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	プリン せんべい	りんごゼリー	ハム(ロース) 普通牛乳	ジャム/パン ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 540kcal タンパク: 14.4g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.5g	
5 日									
6 月	笹かま揚げ 三色和え ワンタン スープ パナナ	手作りヨーグルト 小魚	リンゴジュース せんべい	蒸しかまぼこ ふた、ひき肉、生 脱脂粉乳 いか(あめ煮)	米菓(塩せんべい) プレミックス粉(てんぷら用) なたね油 しゅうまいの皮 ごま油 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ほうれんそう(葉、生) 大豆もやし(生) たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) ぶ	エネルギー: 464kcal タンパク: 16.5g 脂質: 6.9g	食塩相当量: 1.8g	
7 火	松風焼き ナムル 豆麩汁 グレープフルーツ	野菜生活 ビスケッ	ミルクプリン	ふた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 米みそ(甘みそ)	ゼリー(ミルク) 黒砂糖 パン粉(乾燥) ごま(乾) ごま油 なたね油 ごま(いり) 焼きふ(親世ふ) 水稲穀粒(精白米) ビスケッ(ソフト)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) にんにく(りん茎、生) コ	エネルギー: 581kcal タンパク: 19g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 2.1g	
8 水	さばの味噌煮 マカロニサラダ きゃべつ汁 メロン	クリームパン 牛乳	バナナ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) プロセスチーズ 油揚げ かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ	エネルギー: 585kcal タンパク: 24.2g 脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.9g	
9 木	五色煮 野菜キッシュ 若布汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	牛乳 ビスコ	普通牛乳 若鶏、むね(皮つき、生) さつま揚げ プロセスチーズ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) かつお節 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐	ビスケット(ソフト) じゃがいも(塊茎、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	生しいたけ(生) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) ほうれんそう(葉、生) 乾燥わかめ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) パレ	エネルギー: 538kcal タンパク: 19.3g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 2.1g	
10 金	焼きそば ウィナー 野菜スープ スイカ	牛乳 ビスコ	ほうじ茶 せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ソーセージ(ウィナー) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) 蒸し中華めん ビスケッ(ソフト)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) 大豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホー	エネルギー: 385kcal タンパク: 12.8g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.1g	
11 土	照り焼きチキン ポテトサラダ なめこ汁 パナナ	手作りヨーグルト	手作りヨーグルト	若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(エダム) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ)	ポーロ(衛生ポーロ) じゃがいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ	エネルギー: 297kcal タンパク: 15.5g 脂質: 12.4g	食塩相当量: 1.1g	保育参観
12 日									
13 月	揚げ出し豆腐 塩昆布漬け のっぺい汁 パナナ	飲むヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	凍り豆腐 若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 脱脂粉乳 普通牛乳 いか(あめ煮)	ハレンジアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) なたね油 さいとも(球茎、生) ざらめ糖(グラニュー糖) 乳酸菌飲料(乳製)	キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) だいこん(葉、生) ごぼう(根、生) 生しいたけ(生) パナナ(生)	エネルギー: 464kcal タンパク: 20.4g 脂質: 12.6g	食塩相当量: 2.8g	
14 火	カレーのマリネ キャベツ和え 豆麩汁 スイカ	スポロン せんべい	バナナ	まがれい(生) かつお節 米みそ(甘みそ)	ハレンジアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ク	エネルギー: 363kcal タンパク: 13.1g 脂質: 6.2g	食塩相当量: 1.9g	
15 水	ハンバーグ 温野菜 まいたけ汁 ゴールデンキウイ	フレンチトースト 牛乳	ほうじ茶 卵ポーロ	ふた、ひき肉、生 凍り豆腐 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) 水稲穀粒(精白米) 食パン(市販品) 車糖(三温糖) 無塩バター メーブルシロップ	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) プロコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) まいたけ(生) 根深ねぎ	エネルギー: 611kcal タンパク: 27.3g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 2.6g	
16 木	ひじきの煮物 厚焼き卵 若布汁 オレンジ ご飯	せんべい ジョア	フルーツジュース せんべい	ふた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) なたね油 水稲穀粒(精白米)	ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) ひじき(ほしひじき) さやいんげん(若さや、生) 乾燥わかめ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) ハレンジアオレンジ(砂	エネルギー: 564kcal タンパク: 21.9g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 2.7g	
17 金	冷やし中華 鶏肉のパペキューソース 野菜生活 とうもろこし スイカ	アイス	ももゼリー	鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) 若鶏、もも(皮つき、生)	中華めん(生) ごま油 黒砂糖 ラクトアイス(普通脂肪)	きゅうり(果実、生) わかめ(原葉、生) レタス(結球葉、生) トマト(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) りんご(生) レモン(果汁、生) にんにく(りん茎、生) しょう	エネルギー: 536kcal タンパク: 16.1g 脂質: 19.2g	食塩相当量: 1g	お誕生会
18 土	甘バターサンド チンジャオオロース 牛乳 ゴールデンキウイ	ミルクプリン せんべい	ほうじ茶 ビスケッ	ふた大型種、かた(ロース(脂身つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ソフト) クリームパン でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 黒砂糖 ゼリー(ミルク) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たけのこ(中で) 青ピーマン(果実、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(生)	エネルギー: 640kcal タンパク: 21g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 2g	新潟遠足
19 日									
20 月									
21 火	スタミナカレー 小女子 牛乳 パナナ	手作りヨーグルト 昆布	リンゴジュース せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) いか(あめ煮) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) じゃがいも(塊茎、生) 黒砂糖	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若さや、生) パナナ(生) 刻み昆布	エネルギー: 450kcal タンパク: 13.8g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 2.7g	
22 水	ししゃものから揚げ 青菜和え 若布汁 オレンジ	ピーナツパン 牛乳	バナナ	からふとししゃも(生干し、生) かつお節 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) 食パン(市販品) らっかせい(ピーナツバター)	バナナ(生) ほうれんそう(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 生しいたけ	エネルギー: 581kcal タンパク: 21.5g 脂質: 21.6g	食塩相当量: 2.3g	
23 木	マーボー茄子 花型卵 えのき汁 スイカ	じゃが丸くん 牛乳	プリン	ふた、ひき肉、生 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 豆みそ 削り節 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま(乾) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、生) 有塩バター	なす(果実、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生) 生しいたけ	エネルギー: 493kcal タンパク: 17.9g 脂質: 15.3g	食塩相当量: 3g	サマーキャンプ
24 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーのケチャップ煮 わかめスープ オレンジ	ビスケット 気になる野菜(ホワイトグレイプキャベツ)	スポロン せんべい	ベーコン(ベーコン) ふた、肝臓(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) マカロニ・スパゲッティ(乾) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) 黒砂糖 ごま(いり) ビスケッ(ソフト)	なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) しそ(葉、生) トマト(果実、生) トマト缶詰(ホール) カットわかめ ぶなしめじ(生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 14.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 2.4g	↓
25 土	エッグパン コーンサラダ 豆乳 (コーヒー) スイカ	りんごゼリー せんべい	ほうじ茶 麩菓子	鶏卵、全卵(生) ハム(ロース) プロセスチーズ	芋かりんとう ロールパン マヨネーズ(全卵型) ミルクチョコレート ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) プロコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) 大豆もやし(生) すい	エネルギー: 603kcal タンパク: 18.4g 脂質: 18.7g	食塩相当量: 1.2g	
26 日									
27 月	コーンシチュー ちくわの煮物 牛乳 メロン	クラッカー チーズ ジョア	オレンジジュース せんべい	鶏卵、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 普通牛乳 プロセスチーズ	ハレンジアオレンジ(50%果汁入り飲料) 米菓(塩せんべい) マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) クラッ	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) プロコリー(花序、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 587kcal タンパク: 22.7g 脂質: 11.2g	食塩相当量: 1.3g	
28 火	チキンカツ 千切キャベツ 若布汁 パナナ	手作りヨーグルト 小魚	ほうじ茶 ビスケッ	若鶏、むね(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 脱脂粉乳 いか(あめ煮)	ビスケット(ソフト) パン粉(生) 薄力粉(1等) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 乾燥わかめ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) パナナ(生)	エネルギー: 530kcal タンパク: 21.2g 脂質: 14.7g	食塩相当量: 2.1g	
29 水	焼き魚 マセドアンサラダ なめこ汁 スイカ	セサミパン 牛乳	バナナ	べにざけ(生) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さつまいも(塊茎、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン ごま(いり)	バナナ(生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ(葉、軟白、生) すいか	エネルギー: 528kcal タンパク: 23g 脂質: 16.6g	食塩相当量: 1.1g	
30 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 ゴールデンキウイ	とうもろこし 牛乳	ももゼリー	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 豆みそ 削り節 普通牛乳	さつまいも(塊茎、生) 黒砂糖 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(葉、生) キウイフルーツ(生) スイートコーン(未熟種子)	エネルギー: 475kcal タンパク: 17g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 2.6g	
31 金	肉みそうどん ブロッコリーのおかか和え 牛乳 スイカ	アイス	スポロン せんべい	米みそ(甘みそ) ふた、ひき肉、生 かつお節 削り節 普通牛乳	米菓(塩せんべい) うどん(ゆで) でん粉(じゃがいもでん粉) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) プロコリー(花序、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) すいか	エネルギー: 476kcal タンパク: 13.3g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.3g	

給食MEMO AMおやつとご飯は未満児さんのみです。

